



la lotta al cancro non ha colore



Screening

Giochiamo d'anticipo contro i tumori

insieme  contro il cancro

Aion 

Perché questo opuscolo?

Il termine **screening oncologico** indica gli esami per individuare in modo precoce l'insorgenza di tumori. Questi test vengono condotti su persone apparentemente sane: che non presentano cioè né segni né sintomi di un cancro.

Meno del 50% delle donne immigrate, residenti in Italia, si sottopone a pap-test per scoprire in modo precoce il tumore della cervice uterina. Così come il 43% effettua la mammografia: un esame fondamentale per individuare in anticipo il cancro del seno. Dati lontani rispetto alle abitudini delle coetanee nate in questo Paese: il 72% si reca regolarmente dal ginecologo per il pap-test e il 73% partecipa ai programmi di screening mammografico.

Ma cosa sono questi test? In cosa consistono e che caratteristiche hanno? Quanto costano?

Questo libretto fornisce maggiori indicazioni sui tre programmi di screening attualmente attivi in Italia, istituiti per giocare d'anticipo sui tumori al seno, alla cervice uterina e al colon-retto. Esami importantissimi per la salute: i dati scientifici mostrano che il tasso di incidenza di queste malattie, cioè i nuovi casi, è strettamente collegato alla possibilità di sottoporsi ai test preventivi.



Chi siamo

La Fondazione **Insieme Contro il Cancro** è un ente senza scopo di lucro nato per combattere il cancro a 360 gradi, realizzando campagne di comunicazione e di educazione della popolazione, attività di ricerca, prevenzione (tra cui: stili di vita sani, screening) diagnosi e cura, riabilitazione e reinserimento sociale dei malati oncologici.

Il Pap-test



Il pap-test è un semplice esame in grado di diagnosticare eventuali infezioni batteriche o fungine, come la candida, e i tumori della cervice uterina (o 'collo dell'utero').

Il cancro al collo dell'utero fino a pochi anni fa era seconda per diffusione soltanto a quello del seno ma, grazie a una forte opera di prevenzione, è attualmente sceso al quarto posto nelle statistiche dei tumori femminili più frequenti.

✓ Come si esegue?

Si preleva una piccola quantità di cellule sfaldate del collo dell'utero, da esaminare in laboratorio. Il tutto viene effettuato da un ginecologo, dura 5-10 minuti ed è solitamente indolore, anche se per alcune donne può risultare fastidioso, a seconda della sensibilità individuale:

- durante l'esame viene inserito delicatamente in vagina uno strumento, chiamato **speculum**, utilizzato per dilatarne le pareti e rendere visibile il collo dell'utero
- con una spatola si prelevano le cellule della superficie esterna; poi con una spazzolina si effettua una seconda asportazione all'interno del canale cervicale.



✓ Una volta terminato non occorre un periodo di osservazione, a meno di indicazioni diverse da parte del personale che ha eseguito l'esame. Ci si può quindi rivestire e tornare a casa. I risultati vengono poi comunicati nel giro di qualche giorno.

✓ I ginecologi consigliano di eseguire il test per la prima volta **tra i 20 ed i 25 anni** ma, nel caso in cui l'attività sessuale inizi prima dei 18 anni, è opportuno anticiparlo.

✓ **La sua esecuzione deve avvenire lontano da: mestruazioni, rapporti sessuali e lavande vaginali. Il prelievo va effettuato nel periodo compreso tra i 3-5 giorni che seguono il termine delle mestruazioni e i 3-5 giorni che precedono l'inizio del nuovo flusso.**

✓ Il pap-test è indicato **ogni tre anni** ma, in caso di valutazioni mediche differenti, può essere eseguito anche più spesso.

LO SCREENING

In Italia sono attivi a livello regionale programmi di screening organizzati, che invitano regolarmente le donne in target a sottoporsi gratuitamente al pap-test. Se non hai ancora ricevuto la lettera, rivolgiti alla tua Azienda Sanitaria Locale (ASL).





IL PAPILOMA VIRUS



Recenti studi scientifici hanno dimostrato come i tumori del collo dell'utero siano causati da un particolare virus, chiamato Papilloma virus (HPV), trasmesso tramite rapporti sessuali anche non completi. Le cellule bersaglio del virus sono gli epiteli della cute e delle mucose, che si rigenerano in continuazione. A seconda del luogo dell'infezione e della tipologia di HPV, si possono quindi avere verruche sulla pelle e papillomi nelle mucose. Va ricordato però che molte infezioni da papilloma regrediscono spontaneamente senza causare alcun danno. Ma è sicuramente meglio non rischiare. Per evitare del tutto il contagio con l'HPV sono stati introdotti vaccini che permettono di debellare l'infezione, in caso il corpo vada incontro al virus. In tutta Italia è possibile vaccinare gratuitamente le ragazze a partire dai 12 anni di età: per maggiori informazioni rivolgiti all'ASL o chiedi al tuo medico. La somministrazione avviene per via intramuscolare, nel braccio, ed è composta da tre dosi (dopo la prima, altre due a distanza di 2 e 6 mesi) e non occorrono poi altri richiami. Il vaccino si è dimostrato fondamentale anche per tutelare la salute dei ragazzi. Un terzo totale dei casi di infezione da HPV riguarda infatti i maschi che, a differenza delle donne, non dispongono di strumenti ed esami utili per verificare la presenza del virus e le sue conseguenze (es. pap-test). Sempre più Paesi stanno infatti raccomandando il vaccino anche per i ragazzi. La fascia d'età indicata per i maschi va dai 9 ai 26 anni, mentre per le femmine dai 9 ai 45 anni. Ma è importante proteggersi al più presto, quindi prima dell'inizio dell'attività sessuale.

Attenzione: la vaccinazione non esonera dall'esecuzione regolare del pap-test

La mammografia

La mammografia è un esame che diagnostica la presenza di un eventuale tumore al seno.



Il tumore al seno è una delle malattie più temute dalle donne ed è il cancro più diffuso nel sesso femminile. È una formazione di tessuto costituito da cellule che crescono in modo incontrollato e anomalo all'interno della ghiandola mammaria. Può essere:

- **non invasivo**, quando le cellule crescono solo all'interno dell'organo (dotti, capezzoli, ecc.). In questo caso si parla di carcinomi *in situ*;
- **invasivo**, quando le cellule riescono a diffondersi oltre il punto di origine. È il tipo più comune e rappresenta il 70-80% di tutti i casi.

Ma conoscere il problema permette di giocare d'anticipo. Si possono infatti mettere in atto semplici comportamenti per ridurre drasticamente il rischio di ammalarsi, come **la mammografia**: lo strumento più importante per la diagnosi precoce, l'arma fondamentale per la prevenzione del tumore che, se scoperto in anticipo, guarisce in oltre il 90% dei casi!

✓ Quali sono i segni a cui prestare attenzione?

Una massa palpabile è generalmente il primo campanello d'allarme. Se toccando la mammella si avverte un ispessimento o un nodulo, se si verificano secrezioni dal capezzolo o qualcosa di anomalo, è sempre opportuno rivolgersi al proprio medico.

Inoltre è opportuno effettuare costantemente l'auto-palpazione del seno. In caso si percepisca:

- un nodulo duro nel seno o all'ascella (di solito non doloroso e monolaterale)



- gonfiore della mammella
- mammella con aspetto a buccia d'arancia o irritazione della cute
- un cambiamento nella grandezza o nella forma del seno
- modifica nella forma o nel colore del capezzolo

rivolgetevi subito a uno specialista!

✓ Cos'è la mammografia?

La mammografia è un esame radiologico che non evita lo sviluppo della malattia ma, nel caso del cancro al seno, permette di individuarlo quando è ancora ai primissimi stadi. Grazie a questo test il 25% dei tumori diagnosticati ha dimensioni inferiori ai 2 cm: è possibile così intervenire

con la massima efficacia.

Ben il 70-80% delle neoplasie scoperte durante lo screening ha infatti buone possibilità di essere trattato con successo.

✓ Come si effettua la mammografia?

La mammografia viene eseguita di solito in piedi, a seno nudo, appoggiando una mammella alla volta su un apposito ripiano ad altezza regolabile.



LO SCREENING ✓

In Italia sono attivi programmi di screening organizzati dalle ASL che spediscono ogni 24 mesi una lettera di avviso alle donne "in target": di solito dai 50 fino ai 69 anni.



L'apparecchio determina una leggera compressione sulla ghiandola in modo da fornire una migliore qualità dell'immagine. L'esame dura pochi minuti e può essere completato anche da una valutazione clinica del seno. Viene effettuata in "doppia proiezione" (sia dall'alto che lateralmente) e i risultati vengono letti separatamente da due radiologi, per assicurare la maggior precisione possibile. In caso di positività, l'approfondimento prevede in genere di ripetere l'indagine, insieme a un'ecografia e una visita clinica. La mammografia evidenzia addensamenti, microcalcificazioni e noduli anche di pochi millimetri!

La dose di raggi X utilizzata è molto bassa e i rischi ipotetici sono decisamente inferiori ai benefici.



Il cancro al seno è una malattia ereditaria?



Si calcola che solo un caso su 10 dipenda da fattori ereditari. Ma la genetica è sicuramente importante. L'insorgenza dei tumori è dovuta infatti ad alterazioni funzionali di uno o più geni o, nella maggior parte dei casi, in mutazioni di singole basi che compongono la struttura del gene stesso. Fortunatamente, non è sufficiente la trasformazione di uno solo, ma, in generale, sono necessarie almeno 5 o 6 mutazioni a carico di diversi geni in una stessa cellula per innescare la malattia.

La prevenzione del tumore al colon-retto

Il colon-retto (o intestino crasso) è la parte terminale dell'apparato digerente.

Colon



Si tratta di un organo cavo di circa 1,5 m di lunghezza, le cui pareti sono costituite da vari strati concentrici. Il più interno è chiamato tonaca mucosa ed è ricco di ghiandole, formate dalle cellule epiteliali, che rilasciano muco. Il tumore del colon-retto ha origine proprio da queste cellule epiteliali presenti su tutta la superficie mucosa dell'organo.

Purtroppo, **questo cancro spesso non dà particolari sintomi**, almeno nelle prime fasi e, nella maggior parte dei casi, deriva dalla trasformazione in senso maligno di polipi: piccole escrescenze, di per sé benigne, dovute alla riproduzione

incontrollata delle cellule della mucosa intestinale.

Sono disponibili da anni due test in grado di indicare precocemente la patologia. Il primo è la **ricerca di sangue occulto nelle feci (SOF)**, il secondo è la **rettosigmoidoscopia**.

La ricerca ha dimostrato come questi due esami di

screening possano incidere in maniera significativa sull'evoluzione del tumore, giocando d'anticipo sul tempo:

- ✓ la ricerca di sangue occulto nelle feci permette di individuare **lesioni precancerose o polipi** che possono sanguinare impercettibilmente, in modo quindi non visibile a occhio nudo. Il test identifica la presenza di emoglobina nelle feci, quando non è ancora visibile in modo macroscopico.
- ✓ negli ultimi anni è stata messa a punto un'altra tecnica, chiamata rettosigmoidoscopia (RSS), molto importante perché è in grado di identificare facilmente il cancro **nella parte finale dell'intestino** (retto sigma): è in questa sede che si sviluppa circa il 70% delle patologie tumorali del colon-retto. Inoltre durante la RSS è possibile asportare direttamente eventuali polipi. **È indicata una volta sola, tra i 58 e i 60 anni:** se risulta negativa non deve essere ripetuta. Dagli studi condotti, infatti, risulta che gli esiti negativi offrano una protezione superiore ai 10 anni.



LO SCREENING

Prevede la ricerca del sangue occulto nelle feci ogni 24 mesi, gratuitamente, su invito della propria Azienda Sanitaria Locale, per gli uomini tra i 50 e i 70 anni e per le donne fino ai 74. In caso di positività, è consigliata una colonscopia in tempi molto rapidi.





Ma il cancro si combatte anche a tavola...

Nella prevenzione dei tumori, in particolare quello del colon-retto, si sono rivelate particolarmente efficaci le **verdure**, purché freschissime. Ad esempio, i broccoli sono ricchi di principi benefici. È utile dare la preferenza a tutti i tipi di cavolo, ai vegetali a foglia verde scuro (spinaci, bietole) e a quelli giallo-arancio (carote, zucca) che contengono carotenoidi e vitamina C (antiossidanti). Molto utili anche i bulbi: cipolla, aglio, porro. Tra la frutta meglio le varietà arancioni, evitando però quelle troppo zuccherine. Gli alimenti da ridurre sono invece: carni rosse, sale e bevande alcoliche.

... e spegnendo la sigaretta

Sono praticamente certi ormai i legami tra il fumo e il tumore del colon-retto. Secondo uno studio americano, che ha coinvolto oltre 184mila persone, chi era abituato alla sigaretta correva un rischio maggiore del 27% di sviluppare la malattia, rispetto a chi non fumava. Il pericolo scendeva leggermente tra chi era riuscito a smettere, anche se non di molto: rimaneva comunque del 23%. È il tempo a fare la differenza: più a lungo si sono bruciate sigarette, più l'organismo è stato esposto alle sostanze nocive. Smettere il prima possibile è dunque fondamentale: il rischio infatti diminuisce progressivamente dal giorno in cui si ha fumato l'ultima volta. Se lo si fa prima dei 40 anni, i pericoli per il colon sembrano svanire. Se ci si riesce più tardi, invece, si deve aspettare una trentina d'anni per vedere la probabilità ridotta alla pari di chi non ha mai acceso una sigaretta.



• Il termine “screening oncologico” indica gli esami per individuare in modo precoce l’insorgenza di tumori. Questi test vengono condotti su persone apparentemente sane: che non presentano cioè né segni né sintomi di un cancro. In Italia sono attivi programmi di screening gratuiti per tre tipi di tumore: cervice uterina, mammella e colon-retto

• Il pap-test è un semplice esame in grado di diagnosticare eventuali infezioni batteriche o fungine, come la candida, e i tumori della cervice uterina (o ‘collo dell’utero’). Si preleva una piccola quantità di cellule sfaldate del collo dell’utero, da esaminare in laboratorio. Il tutto viene effettuato da un ginecologo e dura 5-10 minuti. È indicato dai 20-25 anni e va ripetuto ogni tre anni

• La mammografia è lo strumento più importante per la diagnosi precoce del cancro al seno. È un esame radiologico che permette di individuare la malattia ancora ai primissimi stadi. Le Aziende Sanitarie Locali (ASL) spediscono una lettera di invito per il test alle donne dai 50 ai 69 anni di età, ogni due anni

• Per il tumore del colon-retto sono disponibili due test in grado di scoprire la malattia precocemente, che purtroppo non dà sintomi chiari nelle prime fasi. Il primo è la ricerca di sangue occulto nelle feci (SOF), il secondo è la rettosigmoidoscopia. Lo screening prevede la ricerca del sangue occulto nelle feci ogni 24 mesi, gratuitamente, su invito della propria Azienda Sanitaria Locale, per gli uomini tra i 50 e i 70 anni e per le donne fino ai 74. In caso di positività, è consigliata una colonscopia in tempi molto rapidi

Un progetto di

 **Intermedia**

via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it
www.intermedianews.it